РЕКЛАМА

Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

Кнут и пряник: 3 распространенных способа удержать партнера — выводы ученых

Статьи / Как пережить разрыв и полюбить другого: 4 основных шага — советы психологов

111 479

Как пережить разрыв и полюбить другого: 4 основных шага — советы психологов

Расставание с любимым человеком неизбежно причиняет боль. Но этот тяжелый этап может стать периодом созидания, если решиться... чувствовать.

Кризис отношений | Развод | Мужчина и женщина

ФОТО Unsplash

Как поддерживать иммунитет: 4 принципа питания — советы нутритерапевта
58 312

«Дочь бывшей жены приходит в мой дом, когда меня нет. Как объяснить, что мне это не нравится?»
66 672

Как перестать переживать, что подумают другие: 8 важных советов — прислушайтесь к ним
10 966

Боль предательства, горечь, слезы, пугающее одиночество. Кажется, в жизни уже никогда хорошего не будет... Но именно это время дает нам шанс стать сильнее и счастливее.

«Просыпаясь утром, я вспоминаю, что мы расстались, — и меня накрывает волна боли и жалости к себе. Иду по улице, и мне чудится, что вот сейчас я его увижу, окликну — и все будет как прежде...» 29-летняя Инна прожила с мужем пять лет, а три месяца назад он ушел к другой женщине.

Ей, как и многим, кто оказался в такой ситуации, трудно увидеть в разводе положительные стороны. Стремительно теряя веру в себя, она просто не знает, как жить дальше. И все же... Именно в это время возможно создать для себя иное, более счастливое будущее.

ЧУВСТВО ПУСТОТЫ

Оборвавшаяся любовь всегда приносит страдание. Кажется, мы утратили больше, чем родственную душу, — мы потеряли часть самих себя. «Такое ощущение возникает потому, что любовные отношения создают иллюзию полноты, — поясняет семейный психотерапевт Елена Улитова. — Кажется, что мы нашли свою половину, любя и будучи любимыми, мы воображаем, что обрели смысл существования. Но в действительности это не так».

Когда выясняется, что тот, кого мы любили, вовсе не был нашей частью, что он обладает собственной волей, иллюзия разрушается. И возникает риск вместе с ней утратить в той или иной степени и смысл жизни. Пустота в квартире перекликается с пустотой у нас внутри.

> Некоторые переживают нечто вроде помешательства, чувствуя себя истощенными, сбитыми с толку

«Особенно сильно страдание в тех случаях, когда другой человек необходим, чтобы поддерживать собственный образ — идеальный, сильный, положительный, — отмечает психоаналитик Дидье Лорю. — Если этот нарциссический аспект был особенно важен в отношениях, то реакцией на разрыв становится обесценивание „Я" и депрессия».

ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ БОЛЬШЕ

У женщины особенно силен страх быть покинутой, потому что в детстве она уже дважды пережила момент отвержения. «Согласно теории Зигмунда Фрейда, — рассказывает Дидье Лорю, — маленькая девочка бессознательно хочет получить от матери ее исключительную любовь и фаллос — как символ власти над жизнью. Не получив этого и досадуя, она обращается к отцу — и каково ее разочарование, когда ей становится ясно, что тот любит ее мать и ей самой не занять ее места!»

> Всю жизнь женщина бессознательно пытается это разочарование восполнить, и отчасти ей это удается в любовных отношениях

Разрыв с партнером вновь напоминает о бессознательных переживаниях детства и пробуждает давний детский страх оказаться покинутой.

Мужчины меньше зависят от другого человека. «У мальчика уже есть фаллос, поэтому в детстве он сразу обращается к матери, при этом отец выступает как соперник», — продолжает Дидье Лорю. Мужчину больше волнует, насколько он способен сделать женщину счастливой, проявить свою жизненную силу и власть. Его страх быть брошенным не так глубок, как у женщины, и ему легче избавиться от него в результате нескольких любовных приключений.

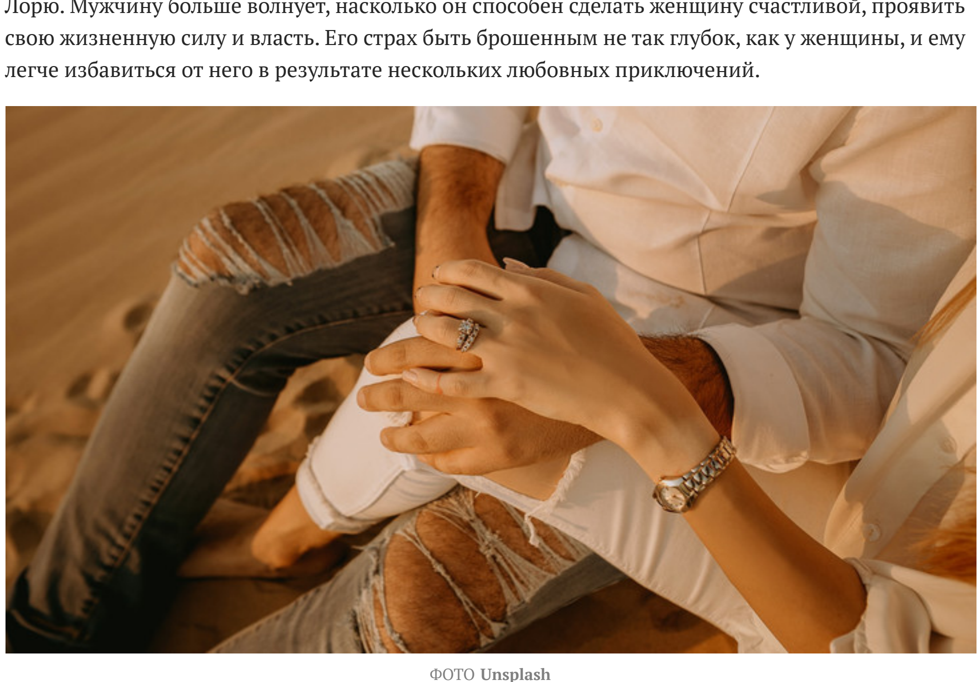

ФОТО Unsplash

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Понять причины разрыва

«Далеко не всегда „плохой" уходит, а „хороший" остается покинутой жертвой, — подчеркивает Дидье Лорю. — Иногда один из партнеров, осознавая, что отношения зашли в тупик, просто теряет стимул к совместной жизни и покидает другого без лишних сожалений». Бывают, хотя и реже, случаи, подобные стихийным бедствиям, — такова внезапно вспыхнувшая всепоглощающая страсть.

Тому, кто остался один, важно преодолеть ненависть к «предателю»... и горькое разочарование в себе. Это может получиться, если поставить вопрос конструктивно: что в распавшейся паре пошло не так? И какова роль каждого из нас в этой неудаче?

Елена Улитова перечисляет вопросы, которые стоит себе задать. Спросите себя:

- «Чем мы вместе занимались, какие совместные решения принимали?»
- «Соблюдали ли мы обоюдный „контракт" о верности и о независимости каждого?»
- «У кого в семье была власть?»
- «Кто решал вопросы об отпуске, организации жизни, образовании детей?»

Честные ответы помогут избежать тех же ошибок в будущем союзе.

2. Признать утрату

При разрыве отношений мы жалеем не только о том, что с нами было, но и о том, что могло бы, но теперь уже не состоится.

«Эту потерю необходимо признать и оплакать, — подчеркивает Елена Улитова. — Бесполезно делать вид, что все идет по-прежнему. Дайте своей печали время, чтобы отделить прошлое от настоящего. Тогда появится возможность заглянуть и в будущее».

Что именно мы потеряли? Размышляя об этом, мы имеем шанс понять, каким из наших потребностей отвечал бывший партнер: например, помощь по дому, забота или восхищение, в которых мы нуждались...

> Какие из этих потребностей мы сможем удовлетворить самостоятельно, а какие — с другими людьми?

В этой потере есть еще одна значимая часть — мы лишились возможности выразить свои чувства другому, будь то любовь или ненависть. Его хочется осыпать упреками или прижать к сердцу — но рядом его больше нет. Как быть?

Научиться материализовать то, что чувствуем, выражая переживания в рисунках. Можно использовать не только краски, но и, например, пластилин или другой материал. Так мы получаем возможность «увидеть» и «потрогать» свои чувства и тем самым отделить их от себя, перестать отождествлять себя с ними.

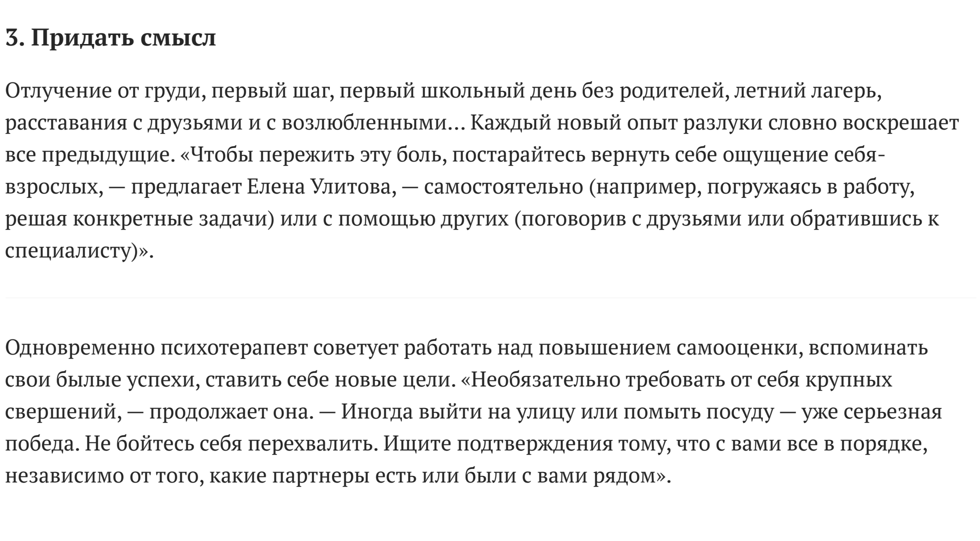

ФОТО Unsplash

3. Придать смысл

Отлучение от груди, первый шаг, первый школьный день без родителей, летний лагерь, расставания с друзьями и с возлюбленными... Каждый новый опыт разлуки словно воскрешает все предыдущие. «Чтобы пережить эту боль, постарайтесь вернуть себе ощущение себя-взрослых, — предлагает Елена Улитова, — самостоятельно (например, погружаясь в работу, решая конкретные задачи) или с помощью других (поговорив с друзьями или обратившись к специалисту)».

Одновременно психотерапевт советует работать над повышением самооценки, вспоминать свои былые успехи, ставить себе новые цели. «Необязательно требовать от себя крупных свершений, — продолжает она. — Иногда выйти на улицу или помыть посуду — уже серьезная победа. Не бойтесь себя перехвалить. Ищите подтверждения тому, что с вами все в порядке, независимо от того, какие партнеры есть или были с вами рядом».

> Постепенно, шаг за шагом, в жизнь вновь возвращается смысл, становится ясно, что одиночество открывает нам новые возможности

«Многие мои клиентки признавались, что, пережив первую боль разлуки, они неожиданно для себя самих начинали воспринимать свое одиночество как благо, — рассказывает Елена Улитова. — Живя с другим, они постоянно соотносили себя с его желаниями и, если приходилось выбирать, отказывали себе. Они привыкли к тому, что их оценивают, и подстраивались под эти оценки. И когда обнаружили, что могут следовать только собственным побуждениям, то переживали это как освобождение, как долгожданную встречу с собой».

Расставание дает нам случай изменить привычки, восстановить общение со старыми друзьями. Именно в одиночестве мы вдруг обнаруживаем, насколько не одиноки. Мы открываем в себе силы и ресурсы, о которых прежде не догадывались, убеждаемся, что можем жить и сами. Более того, мы можем радоваться жизни.

«МНЕ ПРИШЛОСЬ ЗАНОВО СТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ»

Елена, 45 лет

Когда от меня ушел муж, из меня словно выпустили всю кровь. Мама забрала к себе детей, а я осталась одна — лежала неподвижно на кровати в комнате с закрытыми шторами, с выключенным телефоном. От меня словно отрезали кусок тела. Мне физически не хватало моего мужа. Два месяца спустя мама привезла детей и сама перебралась ко мне. Она потребовала, чтобы я выходила из дому.

Как-то моя трехлетняя дочь подошла ко мне с вопросом, не хочу ли я чаю, и я вдруг поняла, что они вчетвером уже давно заботятся обо мне, а я не обращаю внимания. Решив взять себя в руки, я позвонила по телефону доверия.

Со мной тепло поговорила женщина-консультант, она посоветовала мне пойти учиться. Я выбрала керамику. Возня с сырой глиной успокаивала. Я много думала о прошлом и поняла, что жила делами и заботами мужа, забыв о себе. Даже дети были частью его идеала семьи.

Когда он бросил нас, у меня ничего не осталось. Мне пришлось заново строить свою жизнь. На это ушло два года. Но за это время я узнала, какие у меня чудесные дети, мы стали настоящими друзьями, и с мамой мы сблизились как никогда раньше.

Теперь через интернет я продаю керамические украшения и чувствую, что моя работа нужна. Сейчас я переписываюсь с одним человеком, он предлагает встретиться. И думаю, что я уже готова рискнуть.

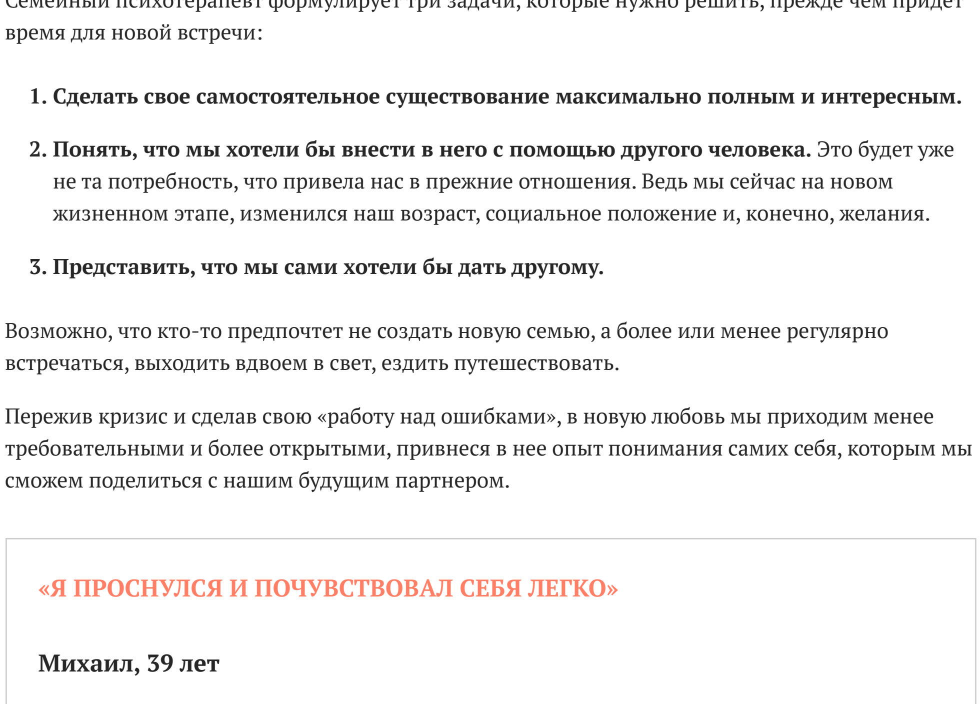

ФОТО Unsplash

4. Подготовиться к встрече

А что, если мы, вдоволь насладившись одиночеством, захотим встретить кого-то другого? Как узнать, что это время пришло?

«Мы это почувствуем: время настанет, когда боль разрыва перестанет нас терзать, — отвечает Елена Улитова. — Но важно дождаться, чтобы раны затянулись, не поддаваясь соблазну поскорее найти новую любовь». В таком случае мы рисковали бы создать отношения зависимости, превратив партнера в свое болеутоляющее и страдая каждый раз, когда его не окажется поблизости.

Семейный психотерапевт формулирует три задачи, которые нужно решить, прежде чем придет время для новой встречи:

1. **Сделать свое самостоятельное существование максимально полным и интересным.**
2. **Понять, что мы хотели бы внести в него с помощью другого человека.** Это будет уже не та потребность, что привела нас в прежние отношения. Ведь мы сейчас на новом жизненном этапе, изменился наш возраст, социальное положение и, конечно, желания.
3. **Представить, что мы сами хотели бы дать другому.**

Возможно, что кто-то предпочтет не создать новую семью, а более или менее регулярно встречаться, выходить вдвоем в свет, ездить путешествовать.

Пережив кризис и сделав свою «работу над ошибками», в новую любовь мы приходим менее требовательными и более открытыми, привнеся в нее опыт понимания самих себя, которым мы сможем поделиться с нашим будущим партнером.

«Я ПРОСНУЛСЯ И ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ЛЕГКО»

Михаил, 39 лет

Когда я узнал, что жена мне изменяет, то послал все к черту и переехал к другу. Три недели я провел как в аду. Не спал, не ел, не мог работать. Я хотел избить того подонка, который увел у меня жену.

Чтобы ни о чем не думать, я целыми днями тупо смотрел телевизор. Бросил работу. Друзья приходили ко мне один за другим, выслушивали, заботились.

И вот однажды, в конце мая, настал день, когда я проснулся — и почувствовал себя легко! Я снял другую квартиру, стал жить, прислушиваясь к своим желаниям. Поехал в Испанию покататься на серфе — и остался там на полтора месяца. Я проводил целые дни на пляже, и мне было хорошо... В сентябре я вернулся и открыл собственное предприятие — мастерскую, как давно хотел.

Сейчас, когда прошло время, мне кажется, что разрыв сработал как электрошок. Отношения с женой уже давно разрушали меня: я замкнулся в работе, которая мне совершенно не подходила, я почти перестал быть собой. Не могу сказать, что эта страница уже перевернута. Временами я жалею, что все так вышло. Но постепенно я обретаю себя.

Елена Улитова
Психотерапевт, психолог, ведущая тренинговых программ по обучению психотерапии

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ
1. 6 признаков грядущего развода: проверьте ваши отношения
2. Больше не вместе: как уменьшить боль от расставания
3. Дары расставания: 4 практики для тех, кто переживает развод

ТЕКСТ: Елена Шевченко
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Unsplash

НОВОЕ НА САЙТЕ

Роковая дата для брака — 8 лет: почему пары распадаются?

Разочарование в партнере: как предотвратить и пережить — 4 совета

«Постоянно всем угождаю»: 10 советов тем, кто не умеет отказывать, — для дома и работы

Елена Блиновская: что известно о задержании — неуплата налогов, пересечение границы, обыск и взятка

«Изменяю жене, но всегда возвращаюсь к ней. Как ее убедить, что и теперь я не разрушу семью?»

«Полезно для психики»: 5 причин составлять списки

«Это может случиться с любой из нас»: почему женщины становятся бездомными — 3 причины

«Для твоего же блага!»: чем опасна навязчивая любовь — размышления психолога

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте | Правила пользования | Условия цитирования | Реклама на сайте | Реклама в журнале
Пользовательское соглашение | Политика использования cookies | Правила участия в конкурсах
Глоссарий | Вопрос эксперту | Проекты психологии | Все темы | Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network
WOMAN.ru | wday.ru | mydecor | Starhit | marie claire | PSYCHOLOGIES | girl | PARENTS

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.